

здоровье и жизнь



Лечение молочным грибом

здоровье и жизнь



Ольга Афанасьева

Лечение молочным грибом



МОСКВА
«Астрель-СПб»
Санкт-Петербург

УДК 615.89
ББК 53.59
А94

Серия «Здоровье и жизнь»
Дизайн обложки: *А.Ю. Котова*

Афанасьева, О.В.
А94 Лечение молочным грибом / Ольга Афанасьева. — М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2008. — 61, [2] с. — (Здоровье и жизнь).

ISBN 978-5-17-041729-2 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-9725-0780-1 (ООО «Астрель-СПб»)

Молочный гриб известен в нашей стране с середины XIX века. Сначала он из Тибета попал в Бурятию, а оттуда распространился по всей российской территории. Его ценные свойства были отмечены известным ученым И. И. Мечниковым.

Молочным грибом можно лечить гипертонию, сахарный диабет, аллергические заболевания. Он эффективен при атеросклерозе, желудочно-кишечных заболеваниях, туберкулезе, кандидозе и злокачественных новообразованиях.

Настой молочного гриба легко приготовить в домашних условиях. О том, как это сделать и как использовать этот ценный продукт для профилактики и лечения болезней, рассказывает эта книга.

УДК 615.89
ББК 53.59

Подписано в печать 09.10.07. Формат 84x108$^{1}/_{32}$.
Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 5432.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953004 – научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время большую популярность приобретает фунготерапия — наука о целебных свойствах грибов. Вместе с этим растет новая волна интереса к ныне забытому, а некогда любимому семейному напитку — чайному грибу, к японским грибам шиитаке, к индийскому рису и в особенности — к тибетскому молочному грибу. О нем и пойдет речь.

Что же представляет собой тибетский гриб? Прежде всего, это кисломолочный продукт с уникальными свойствами.

В разных странах издавна люди знали о прохладительных, утоляющих жажду, целебных, тонизирующих и умеренно алкогольных свойствах сквашенного молока. Древнейшими представителями этих напитков считаются кумыс и кефир, а наиболее молодым — ацидофилин.

Первые документальные сведения о кумысе встречаются еще в «Истории греко-персидских войн» Геродота, написанной в 470 г. до н. э. В «Летописи Ипатьевского монастыря» (1182 г.) приводится эпизод, когда половецкая стража, опьянев от кумыса, не заметила побега плененного князя Игоря Северского. Один из самых

старых рукописных лечебников «Прохладный вертоград» рекомендует использовать сквашенное молоко как противоядие при остром отравлении.

Когда-то в кавказских селах можно было увидеть, как усердно пинали прохожие лежавшие на их пути бурдюки с молоком. Солнечные лучи и микроорганизмы, сохранившиеся в складках этих кожаных мешков, и перемешивание при ударах ускоряли процесс брожения и созревания кефира. Разумеется, промышленные кисломолочные продукты сейчас получают по иной технологии, но, как и в давние времена, они своим происхождением обязаны определенным бактериям, грибам, дрожжам. Под их воздействием лактоза молока частично превращается в молочную кислоту, этиловый спирт, а белки свертываются.

С незапамятных времен на Кавказе лечатся кисломолочными напитками. Ведь не случайно «кефир» — от слова «кеф», что в переводе на русский язык означает «здоровье». Раньше на Кавказских кислых водах врачи назначали кефир вместе с минеральной водой, которую сегодня повсеместно знают как ессентуки, боржоми, нарзан. И лечили этим бесхитростным способом от малокровия, некоторых болезней сердечно-сосудистой системы и, конечно же, от многих заболеваний органов пищеварения.

В зависимости от исходного продукта, от варианта технологического процесса кефир, простокваша, ацидофилин содержат от 81,6 до 91,6% воды, от 2,7 до 4,3% белков, от 0,05 до 3,2% жиров, от 3,8 до 5,3% лактозы, от 0,80 до

1,0% органических кислот. Калорийность 30–84 ккал в 100 мл продукта.

Из смеси молока и сливок готовят йогурт и ряженку: после трехчасового томления при 95° С в эту смесь вводят закваску.

Мацони (мацун) – это разновидность простокваши из коровьего, буйволиного, овечьего, козьего молока. Джугурт – турецкий и болгарский кисломолочный напиток, известный нам как йогурт,– отжатое кислое молоко, содержащее до 13 г в 100 мл жиров. Если из него удалить сыворотку, а оставшийся сгусток посолить, получится айран. Из молока верблюдицы в Казахстане готовят кислый шубат, а в Туркмении – чал. Кумыс, приготовляемый из кобыльего молока,– пенистый напиток со специфическими запахом и вкусом. Врач Н. В. Постников, открывший первую в России кумысолечебницу близ Самары для больных туберкулезом легких, охарактеризовал этот кисломолочный напиток четко и без обиняков: «питает, укрепляет, обновляет».

В диетическом отношении все жидкие кисломолочные продукты отличаются хорошей усвояемостью белков и высокой биологической активностью. Они богаче свежего молока витаминами группы В, обладают лучшими антибактериальными свойствами, очень редко становятся причиной пищевой аллергии.

Белки свежего молока створаживаются в желудке при воздействии на них соляной кислоты. Казеин, взаимодействуя при этом с кальцием, образует хлопья, более крупные, чем в кислом молоке. Поскольку они еще и плотнее,

расщепление молочного белка идет медленнее, чем мелких и нежных хлопьев того же казеина, но содержащегося в кефире, простокваше, ряженке и прочих кисломолочных продуктах. Один миллилитр доброкачественного свежего молока содержит лишь десятки тысяч микроорганизмов, а в таком же объеме кислого молока их не менее ста миллионов.

С кефиром связано много загадок. Так, например, нет единого мнения о происхождении кефирных грибков.

Кефирный грибок представляет собой сложный симбиоз (совместное существование) микроорганизмов, образовавшийся в процессе длительного развития. Приспособившиеся к совместной жизни микроорганизмы ведут себя как целостный организм. Они прекрасно растут, размножаются и передают свою структуру и свойства последующим поколениям.

Белые или слегка желтоватые кефирные грибы обладают кислым специфическим вкусом. Основную их микрофлору составляют молочнокислые палочки, стрептококки и дрожжи, определяющие специфический вкус и аромат кефира, его питательные свойства.

В процессе жизнедеятельности кефирного гриба микроорганизмы, входящие в его состав, вызывают изменения в молоке. Под влиянием молочнокислых стрептококков и палочек происходит молочнокислое брожение, дрожжи вызывают спиртовое брожение.

Размножаясь и погибая в огромных количествах, микроорганизмы так или иначе обогащают получаемый кисломолочный продукт пол-

ноценными белками. Это тоже одно из больших диетических достоинств этих продуктов. Молочная кислота и небольшие количества этанола (в среднем 0,6 г в 100 мл) стимулируют железистый аппарат желудка, способствуя более полной и быстрой утилизации белков и жиров пищи.

При всасывании в кровь молочная кислота способствует лучшему усвоению глюкозы в организме, что считается очень полезным для больных сахарным диабетом. Белки кисломолочных продуктов чаще, чем другие белки пищи, образуют в тонком кишечнике легкоусвояемые пептиды. Они не только сами практически полностью попадают в кровоток, утилизируются по прямому назначению, но и активизируют всасывание минеральных веществ, в частности железа и кальция. Поэтому обоснованно белки молока и кисломолочных продуктов относят к эффективным стимуляторам синтеза собственных белков плазмы крови.

По различным данным, простокваша, кефир, ряженка содержат в 100 мл примерно 86 мг метионина, 15 мг холина и 60 мг лецитина. Значит, липотропные достоинства свежего молока не снижаются при его сквашивании, так же как и ощелачивающие его свойства, которые только возрастают с образованием молочной кислоты.

Кефир обладает сильным сокогонным действием, что объясняется содержанием в нем молочной кислоты, казеина, спирта и углекислоты. Молочная кислота не только придает напитку определенные вкусовые качества, но и

в значительной степени определяет его диетические и профилактические свойства Она активизирует выделение пищеварительных ферментов в кишечный тракт и стимулирует их действие. Молочная кислота способствует повышению усвоения фосфора и кальция организмом.

Полезное действие кефира обусловлено его подавляющим действием на ряд микроорганизмов, в том числе и болезнетворных. В основе такого действия кефира лежит его способность помимо молочной кислоты вырабатывать вещества, прекращающие развитие вредных бактерий в кишечнике – перекись водорода, уксусную и бензойную кислоты и ряд других. Это приводит к торможению гнилостных процессов и прекращению образования токсичных продуктов распада.

В результате молочнокислого и спиртового брожения содержание большинства витаминов, за исключением ниацина, в кисломолочных продуктах возрастает. Скващенное молоко легче переваривается, чем натуральное, за счет изменения главных ингредиентов молока. Не усваивающие лактозу молока люди могут употреблять ферментированные молочные продукты без риска кишечных расстройств, так как содержание лактозы в таких продуктах резко падает благодаря действию микрофлоры закваски.

В детском питании кисломолочные напитки занимают особое место: по сравнению с сухими смесями, они усваиваются гораздо лучше. В частности, у детей снижается риск

аллергической реакции на различные возбудители.

Исследования показали, что молочнокислые бактерии предотвращают развитие рака. Бактерии побуждают иммунную систему мобилизовать все силы организма на борьбу с раковыми клетками. Микроорганизмы кисломолочных продуктов играют большую роль в сбалансированном накоплении полезных веществ.

Пристальное внимание ученых привлекают также полисахариды, содержащиеся в кефире. Результаты исследований свидетельствуют о том, что кефирная культура обезвреживает имеющиеся в организме токсины и снижает уровень холестерина в крови.

Таким образом, кефир является прекрасным профилактическим средством против продолжительного действия на организм ядовитых веществ и заболеваний сердечно-сосудистой системы. По этой причине курящим людям, диабетикам, а также тем, кто страдает от избыточного веса, нужно обязательно включать в свой рацион кефир.

Лабораторные эксперименты показали, что молочнокислые бактерии, в больших количествах содержащиеся в кефире, нейтрализуют действие так называемых ферментов, которые являются главными виновниками разрастания раковых клеток в кишечнике. Доказано, что молочнокислые бактерии препятствуют развитию рака молочной железы и рака толстой кишки, а также способствуют устранению данных патологий. Медики считают, что ежедневное употребление кефира в количе-

стве 500 мл является эффективной мерой профилактики рака.

Несмотря на входящие в состав кефира кислоты, кефир относится к нейтрализующим кислоту продуктам питания. Он способствует образованию важных ферментов, благодаря которым в желудке образуется меньше кислоты, вызывающей чувство жжения.

Итак, о питательности кисломолочных продуктов и их ценных диетических свойствах мы уже знаем. Но действительно ли они обладают лекарственными свойствами? Использовала ли их когда-нибудь официальная медицина?

В Европе в конце XIX века врачи клиники в Цюрихе лечили при помощи кефира гастрит, язву желудка, хронический понос, воспаление кишечника, а также анемию. Больные охотно принимали это средство и хорошо переносили его. После регулярного приема кефира уменьшались боли, рубцевались язвы и эрозии.

С давних времен мусульмане Северного Кавказа верили, что в сквашенном молоке содержится особое вещество, подаренное людям самим пророком Мухаммедом, и называли его «пшено пророка». К началу XX века ученые более или менее точно разгадали смысл слов «пшено пророка» как одного из чудес, порождаемых кефиром. «Пшеном пророка» оказались своеобразные небольшие образования, действительно похожие на зерна злаков. Эти зерна представляют собой комплекс уксуснокислых, молочнокислых бактерий, бактерий, придающих кефиру особый запах, а также диких дрожжей.

Благодаря деятельности бактерий создается определенная кислотность кефира, формируются его специфический вкус и аромат. Уксуснокислые бактерии «работают» в содружестве с микроорганизмами, обеспечивающими органолептические (вид, вкус, запах) свойства кефира и плюс к тому «следят» за его консистенцией. Так называемые «дикие» дрожжи участвуют в образовании этилового спирта, углекислоты, другими словами, они «газируют» кефир и придают ему также специфическую остроту. Так что «пшено пророка» — это результат симбиоза нескольких различных микроорганизмов, функционирующих гармонично, слитно, словно отлаженный оркестр.

Уже сегодня японские врачи убеждены, что «грибной» кефир благодаря тому же «зерну (пшену) пророка» необходимо включать в питание многих онкологических больных, а также в пищевые рационы практически каждого здорового человека независимо от его возраста. По мнению тех же специалистов, кефирный гриб в обозримом будущем может стать основой для создания новых мощных средств от рака. А простое включение его в рацион и прием по особой схеме поможет избавиться и от таких грозных и весьма распространенных в наше время болезней, как гипертония, атеросклероз, астма и туберкулез.

НЕМНОГО О ГРИБАХ

Итак, о «кисломолочных» свойствах «грибного» кефира мы уже знаем. Поговорим теперь о самом грибе, том самом, с помощью которого и образуется из молока сам напиток.

Грибы — организмы могучие и вездесущие. Они не только растут в лесу. Их споры массами витают даже в разреженной атмосфере, на огромной высоте. Плесень, которой покрываются несвежие продукты, темные пятна на постоянно влажных стенах сырой квартиры — все это тоже грибы. Дрожжи, благодаря которым бродит тесто, тоже представляют собой грибковые организмы.

Опыты показали, что дрожжевые грибы выдерживают давление в 8000 атмосфер. Различного рода излучения, в сотни раз превышающие смертельные дозы для теплокровных животных, оказываются неэффективными в борьбе с рядом вредных грибов. В лабораторных условиях споры хранящихся там образцов грибов не теряют своей жизнеспособности до 20 и более лет.

Наиболее древними грибами нашей планеты считаются формы, приспособленные к обитанию в воде — это одноклеточные организмы. Затем стали возникать наземные, многоклеточные формы грибов.

Организмы грибов чрезвычайно живучи Недаром фармацевтическая промышленность постоянно создает все новые и новые антигрибковые препараты — грибы постоянно мутируют. Некоторые микологи и фунготерапевты уверены, что злокачественные опухоли тоже вызываются грибковыми организмами. И бороться с ними с наибольшим успехом можно с помощью других грибов. Исследования показали, что после применения противоопухолевых грибов опухоли начинают регрессировать, метастазирование прекращается, грибковые инфекции уходят.

Еще в середине XX столетия грибы открыли эру антибиотиков в медицине. Очень ценным источником антибиотиков являются, например, высшие базидиомицеты. Известно, что многие из них — шампиньон луговой, агроцибе жесткое, лаковица розовая, масленок обыкновенный, рядовка фиолетовая, трутовик березовый и другие — обладают антибиотической активностью, выделяя антибиотические вещества: агроцибин, дрозофиллин, немотин, биформин, полипорин и многие другие. Такие вещества выделены более чем из пятисот видов съедобных и ядовитых грибов, относящихся к шестидесяти родам. Водные экстракты плодовых тел многих грибов оказывают на раневую микрофлору действие, аналогичное идентифицированным антибиотикам: левомицетину, биомицину, стрептомицину.

В последнее время съедобные и ядовитые грибы активно исследуются во многих лабораториях мира с целью получения новых ценных

веществ. Результаты обнадеживают: количество грибов, используемых в медицине, с каждым днем растет.

Механизм действия молочного тибетского гриба тоже сводится к использованию агрессивных грибковых свойств в борьбе с патологиями и инфекциями.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ТИБЕТСКОГО ГРИБА В ЕВРОПЕ

Молочный тибетский гриб — культура весьма загадочная, о которой сложено немало легенд. Одно из его названий — «гриб индийских йогов». Именно так он назван в книге Э. Гоникман «Пути исцеления». В ней рассказывается о польском ученом, который привез этот гриб из Индии, где несколько лет жил и работал. «Гриб индийских йогов» помог ему полностью излечиться от болезни печени, которой он давно страдал. Уезжая, ученый захватил его с собой — таким образом «грибной» кефир распространился в Восточной Европе.

Известный российский фунготерапевт и миколог И. Филиппова упоминает, что свойствами тибетского гриба всерьез интересовалась супруга знаменитого художника Рериха — Елена Рерих. Проведенные по ее инициативе биохимические исследования показали, что «грибной» кефир по своим ценным свойствам не имеет аналогов среди других кефиров.

Одна из наиболее вероятных гипотез происхождения молочного гриба — его давнишнее использование в тибетской медицине и среди народностей Тибета. Именно оттуда он и попал в другие страны мира. Установлено, что знаменитая болгарская кефирная палочка,

свойствами которой так восхищался великий ученый И. И. Мечников, не что иное, как аналог тибетского гриба, попавшего в Болгарию около 300 лет назад.

Первые упоминания о тибетском грибе в России относятся к XIX веку, когда одной из самых распространенных болезней, особенно в Петербурге, была чахотка (туберкулез). Лечиться от чахотки ездили на воды в Кисловодск. Одна из местных знахарок была знаменита тем, что лечила чахоточных и многих других больных молочным настоем тибетского гриба. По ее словам, гриб она привезла из Бурятии, где местные жители сквашивали им конское молоко для получения целебного напитка. Поскольку знахарка была еще и владелицей табуна лошадей в окрестностях Кисловодска и не испытывала недостатка в кобыльем молоке, она быстро нашла весьма выгодное применение тибетскому грибу. Кобылье молоко было недешево, а ценный напиток из него — и вовсе редкость, так что лечение могли себе позволить немногие. Сводилось оно к тому, что курьер знахарки разносил по нужным адресам крынки с дневной дозой «грибного» кефира, которую нужно было пить натощак в течение дня.

История сохранила для потомства записки одного из пациентов кисловодской знахарки, князя Н. П. Гончарова, долго и безуспешно лечившегося от тяжелой формы туберкулеза. В Кисловодск он приехал принимать ванны и пить минеральные воды, а заодно решил попробовать и новое чудодейственное средство.

«Столичные врачи были удивлены, когда я вернулся после двух лет лечения домой, так как чахотка съедала людей много быстрее. Оное же лечение не только повлияло на остановление болезни, но и на прекращение изнуряющего кашля, съедающего мои внутренности. Я не рискнул вновь поступить на службу моему государю и просил об отставке с тем, чтобы закрепить полученное лечение в имении собственном близ Тулы. И вот уже пять лет, как у меня нет никаких признаков страшной болезни. Это же лечение я посоветовал и племяннице княгини Дашковой, которая воспользовалась моим советом и тоже получила немалое облегчение».

Путь из Бурятии в Монголию и Тибет достаточно близкий. Есть и другие свидетельства тому, что в Россию гриб попал именно из Монголии, а оттуда уже распространился дальше по всей стране.

Однако в Болгарии этот гриб был известен гораздо раньше. История не сохранила свидетельств, как именно пришелец из Тибета очутился в Болгарии еще в XVII веке. Однако достоверно известно, что болгарская народная медицина давно использует целебные свойства «грибного» кефира против самых разных заболеваний. Особенно часто его используют в борьбе с аллергией – бронхиальной астмой и мокнущей экземой. В качестве основы использовалось козье или овечье молоко.

В XVII–XVIII веках тибетский молочный гриб появился и в Трансильвании (нынешней Румынии). Как и в Болгарии, им сквашивали

овечье и козье молоко. Крестьяне лечили им слабых детей, женщины пили его настой при упадке сил и раннем старении. Ходили легенды о его уникальной способности омолаживать организм.

Известно и то, что литовцы и латыши давно сквашивают коровье молоко тибетским грибом и используют настой для лечения золотухи и многих других детских болезней.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что тибетский гриб, попавший в Европу судя по всему из Монголии, в народной медицине известен давно, но широкого распространения не получил — видимо, потому, что для поддержания «жизнедеятельности» напитка требовалось, по мнению его владельцев, кобылье, козье или овечье молоко, которое в городах не всегда было доступно. Сквашивать с его помощью коровье молоко стали не так давно — около ста лет назад. При этом и обнаружилось, что имеет значение не столько молоко определенного животного, сколько свойства самого гриба.

В XX веке тибетский молочный гриб то обретал популярность, то о нем вновь забывали. В настоящее время к этому ценному продукту снова возник интерес, и не только в народе, но и в официальной медицине, сделавшей его объектом серьезных исследований.

ТИБЕТСКИЙ ГРИБ ГЛАЗАМИ УЧЕНЫХ

В конце прошлого века врач, член-корреспондент АМН СССР профессор М. А. Самсонов предложил использовать для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки свежий «грибной» кефир с подсолнечным маслом (стакан кефира и столовая ложка масла на один прием). Исследования показали, что систематическое (в течение полутора-трех месяцев) употребление такого средства способствует более быстрому и надежному заживлению язв. Вместе с тем устраняются нарушения обмена веществ, которые часто сопутствуют язвенной болезни. Имеются также заслуживающие доверия сведения, что «грибной» кефир способствует профилактике и лечению атеросклероза артерий и аорты.

Не обойден тибетский молочный гриб и вниманием зарубежных ученых. Недавно опубликованы результаты предварительных исследований, которые проводили ведущие японские фармацевтические корпорации с «грибным» кефиром. Как сообщила газета «Джапан таймс», этот кисломолочный напиток обладает выраженным антиканцерогенным (противораковым) действием. Комплекс биологически активных веществ этого напитка и специальный

гриб, которым в данном случае сквашивается свежее молоко, по мнению японских врачей, стимулируют защитные силы организма человека. Одно из средств, полученных из кефирного гриба фирмой «Какэн сэйяку», способно резко повысить активность и распространение особых видов лимфоцитов, обладающих активным действием против атипических клеток. Иными словами, такой препарат побуждает определенные белые кровяные тельца уничтожать раковые клетки.

В 100 г «грибного» кефира почти 100 млрд. полезных микроорганизмов, тех самых, о которых выдающийся русский ученый, лауреат Нобелевской премии И. И. Мечников сказал: «В числе полезных бактерий почетное место надо предоставить молочнокислым бациллам. Они вырабатывают молочную кислоту и таким образом мешают развитию масляных и гнилостных ферментов, которые мы должны считать в числе самых страшных наших врагов...»

Применение молока, сквашенного тибетским грибом, не только облегчает сердечно-сосудистые заболевания, но и излечивает их. Показан «грибной» кефир и при повышенном давлении – за два-три года он излечивает тяжелую гипертонию. При атеросклерозе он останавливает известкование стенок капилляров. Лечит болезни печени и желчного пузыря, растворяет камни в желчном пузыре, эффективен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Полезен этот настой и при любых воспалительных заболеваниях слизистых оболочек.

После длительного применения антибиотиков нужно сразу же начать курс приема «грибного» кефира – он не только быстро выводит антибиотики из организма, но и защищает полезную кишечную флору.

Постоянный прием «грибного» кефира помогает поддерживать состояние бодрости и работоспособности. Он, несомненно, способствует и омоложению организма.

Исследовать влияние «грибного» кефира при выраженных формах атеросклероза и повышении артериального давления взялся московский врач Н. Н. Крупенин в начале XX века. Наблюдая 35 клинических больных, он установил, что применение настоя привело к снижению кровяного давления у 29 человек.

В 1934–1936 годах на базе Смоленского медицинского института проводилось исследование действия настоя молочного тибетского гриба на снижение сахара в крови у больных сахарным диабетом. Наблюдение показало, что заметное снижение этого показателя наблюдается уже на третий день применения «грибного» кефира, как у инсулинозависимых, так и у неинсулинозависимых больных.

В 1953–1957 годах в Петербурге изучалось влияние настоя тибетского гриба на свойства патогенных микробов. В частности, проводились опыты, выявляющие влияние настоя тибетского гриба при лечении хронического энтероколита, бактериальной и клинической дизентерии. Результаты исследований показали, что лечение настоем тибетского гриба по эффективности ничуть не уступает действию антибиотиков.

Кроме того, как утверждают специалисты народной и официальной медицины, «грибной» кефир разрушает и выводит вредные жиры, способствуя снижению массы тела, нормализует аппетит, повышает тонус и работоспособность, омолаживает все клетки организма (в том числе и клетки кожи), укрепляет волосы, восстанавливает и повышает потенцию.

Такой широкий спектр целебного действия грибного кефира обусловлен его химическим составом

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ТИБЕТСКОГО МОЛОЧНОГО ГРИБА

В состав тибетского молочного гриба входят витамины, микроэлементы, и другие полезные вещества.

Витамины

Витамин А Суточная потребность человека составляет около 1,5–2,5 мг. Недостаток его в пище проявляется нарушением функции органов зрения (вплоть до появления «куриной» слепоты), снижением сопротивляемости организма к инфекционным болезням, ороговением слизистых оболочек ряда органов и кожи.

Витамином А наиболее богаты печень трески и скота, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир. Провитамин А – каротин – вещество, из которого организм человека синтезирует витамин А. В довольно больших количествах содержится в моркови, сладком перце, облепихе, шиповнике, зеленом луке, петрушке, щавеле, абрикосах, шпинате, салате.

Витамин B_1 (тиамин) Суточная потребность человека – от 1,5 до 2,0 мг. Витамин B_1 преду-

преждает нервные расстройства, в высоких дозах обладает болеутоляющим свойством.

Содержится в дрожжах, хлебе грубого помола, бобовых, овощах, почках, печени, мозге животных, говядине, баранине и яичном желтке.

Витамин B_2 (рибофлавин) Суточная потребность человека — около 1,5 мг. Витамин B_2 — залог бодрости и хорошего настроения.

Недостаточность витамина B_2 приводит к головным болям, снижению аппетита, утомляемости; в более тяжелых случаях она проявляется в нежелательных изменениях кожи, нервной системы, конъюнктивы глаз.

Больше всего его содержится в мясе, печени, молоке, сыре, твороге и курином яйце, в стручках бобовых, в зародышах и оболочках пшеницы, ржи, овса.

Витамин B_{12} (цианокобаламин) Суточная потребность взрослого человека — около 0,002 мг, для беременной женщины — 0,003 мг. В организме человека принимает участие во многих обменных реакциях. При его недостатке в рационе может развиться тяжелая форма малокровия — пернициозная анемия.

Содержится в молоке, твороге, сыре, мясе, печени скота и в некоторых видах рыбы.

Витамин РР (ниацин) Суточная потребность — от 15 до 20 мг. Недостаток этого витамина оказывается причиной заболеваний кожи, желудочно-кишечного тракта и нервной системы.

Наиболее доступными источниками ниацина служат хлеб из муки грубого помола, крупы, печень, сердце, почки, мясо, бобовые, овощи,

рыба. Особенно его много в пивных и пекарских дрожжах и в сушеных белых грибах.

Витамин D Суточная потребность – от 0,0025 до 0,01 мг. Этот витамин укрепляет зубы и кости, сдерживает развитие воспалительных процессов, повышает концентрацию внимания. Содержится витамин D в яичном желтке, печени скота и сливочном масле. При нарушении синтеза витамина D и нерациональном питании прежде всего страдает костная ткань, так как при гипоавитаминозе D в костях снижается количество минеральных веществ. У детей это состояние называется рахитом, у взрослых оно сопровождается вялостью мускулатуры.

Микроэлементы

Кальций. Суточная потребность человека составляет около 800 мг. Кальций необходим для стабильной работы нервной системы, для профилактики остеопороза.При недостатке кальция в организме начинают крошиться зубы, слоятся ногти, кости становятся более хрупкими.

Железо. Суточная потребность человека составляет от 0,5 до 2 мг. Железо необходимо для нормального роста ногтей, кожи и волос. При недостатке железа в организме возможны депрессии, нарушения сна и даже ухудшение памяти. Стоит отметить, что чем выше жирность настоя тибетского молочного гриба, тем выше и содержание в нем железа.

«Грибной» кефир облегчает всасываемость и усвоение этого ценного микроэлемента.

Наиболее богаты железом сушеные белые грибы, печень и почки скота, персики, абрикосы, рожь, зелень петрушки, картофель, репчатый лук, тыква, свекла, яблоки, айва, груши, фасоль, чечевица, горох, толокно, куриное яйцо, шпинат.

Йод. Суточная потребность человека — около 0,2 мг. Йод нормализует функции щитовидной железы. При длительном недостатке в пище йода развивается тиреотоксикоз. Довольно много йода в морской капусте, кальмарах, креветках, морской рыбе. Есть он также в хлебобулочных изделиях, плодах, овощах, в молоке и молочных продуктах.

Цинк. Суточная потребность человека — около 15 мг. «Грибной» кефир, способствует усвоению цинка, уже имеющегося в организме.

Специфические последствия длительного недостатка цинка в пище — это прежде всего снижение функции половых желез и гипофиза. Чтобы этого не случилось, взрослый здоровый человек должен ежедневно получать с пищей цинк. Помимо «грибного» кефира, много цинка содержится в мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливе, вишне, картофеле, капусте, свекле и моркови.

Другие полезные вещества

Фолиевая кислота имеет огромное значение в замедлении старения человеческого организ-

ма и его защите от рака. Фолиевая кислота жизненно необходима для обновления крови и выработки антител; очень важна в период беременности. Фолиевой кислотой богаты все молочные продукты, но в «грибном» кефире ее содержится на 20% больше, чем в молоке. Чем жирнее кефир, тем больше в нем фолиевой кислоты.

Молочные бактерии (лактобактерии) несут ответственность за здоровую микрофлору кишечника.

Дрожжеподобные микроорганизмы ответственны за здоровую микрофлору кишечника.

Углекислота возбуждает аппетит, повышает общий тонус организма.

Полисахариды очищают организм от ядовитых веществ, регулируют уровень холестерина в крови.

Белки улучшают усвояемость минеральных веществ.

Спирт: содержится в кефире в очень малом количестве. Предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТИБЕТСКИМ МОЛОЧНЫМ ГРИБОМ

Гриб представляет собой белое шарообразное тело, напоминающее молочно-белую цветную капусту. Грибы могут иметь форму кольца, цепи, комочков. От 5—6 мм^3 молочный гриб может увеличиться до 40—60 мм^3, после чего он начинает делиться.

Для получения напитка на 0,5 л молока нужно взять одну чайную ложку культуры молочного гриба. Ставить созревающий напиток в холодильник не надо, достаточно оставить его в темном месте при комнатной температуре. Для сквашивания требуется около суток. Готовый напиток должен иметь приятный кисловатый вкус. Особенно полезен настой тибетского молочного гриба непосредственно после сквашивания, далее он постепенно теряет лечебные свойства. К тому же, если держать гриб в молоке дольше, чем сутки, напиток может перекиснуть и вызвать изжогу.

Наиболее полезный кефир получается из натурального, а не восстановленного молока. При сквашивании молока посуду надо прикрыть марлей. Признаком полного сквашивания является появление сверху густого слоя, в котором находится грибок, и отделение сквашенного молока.

Получив нужное количество кефира, его отфильтровывают от гриба, а сам гриб промывают. До заквашивания следующей порции гриб держат в холодильнике в неметаллической посуде (стеклянной или керамической банке, пластмассовом контейнере для пищи), залив его десятипроцентной глюкозой. Через неделю глюкозу нужно поменять. Ни с какими металлическими емкостями тибетский гриб несовместим. Даже отщипывать кусочки от разрастающегося гриба нужно пластмассовой ложкой.

Если не промывать ежедневно молочный гриб (используя при этом только холодную воду!) и не заливать свежим молоком или не убирать в холодильник в растворе глюкозы, он приобретет коричневый цвет — признак того, что гриб больше не будет размножаться и в ближайшее время погибнет. Нормальный цвет тибетского гриба, говорящий о его жизнеспособности,— белый.

Итак, целебный напиток приготовлен по всем правилам. Как его пить?

Если использовать его только для общего оздоровления и профилактики, то доза не должна превышать 800 мл кефира в день. Нужно разделить ее на четыре порции и принимать до еды. Если «грибной» кефир дают детям, то для них оптимальная доза — 150—300 мл в день. Начинать надо с пробной дозы — 100 мл для взрослого и 50 мл для ребенка.

Для начала принимают кефир по вечерам, за 2 часа до отхода ко сну. Не стоит пить кефир непосредственно перед сном, а также по утрам — с непривычки он первое время оказывает силь-

ный слабительный эффект. Постепенно, через неделю – две, эта реакция исчезнет. За это время кефир выведет большинство шлаков и токсинов, находящихся в организме, нормализует микрофлору кишечника. Слабительный эффект пропадет, но запоры, если они имели место, исчезнут.

Людям, страдающим диабетом, следует учесть, что прием «грибного» кефира несовместим с введением инсулина.

Курс профилактического приема тибетского молочного гриба – от 20 дней до трех месяцев. После этого нужно сделать перерыв на месяц – два.

НА ЧТО СПОСОБЕН ТИБЕТСКИЙ ГРИБ

Лечение болезней легких

Легкие и легочная система постоянно снабжают организм свежим кислородом, без которого организм не может жить. Для нормального состояния легочной системы следует вести здоровый образ жизни, дышать свежим воздухом, избегать пыли, дыма, курения, переохлаждения и излишней влажности, поддерживать свой иммунитет на должном уровне.

Почти все болезни легочной системы так или иначе связаны с воспалениями. Тибетский молочный гриб благодаря своим антибиотическим свойствам прекрасно справляется с воспалительными процессами. Кроме того, «грибной» кефир повышает иммунитет и заживляет внутренние и наружные язвы.

Туберкулез

Лечение тибетским молочным грибом. При лечении нужно сочетать прием «грибного» кефира с диетой. Кроме того, за месяц до курса лечения тибетским грибом нужно провести курс лечения молоком с медом и сливочным маслом.

При туберкулезе легких следует усиленно питаться продуктами, богатыми белками и жирами, такими как мясо, сало, желтки, масло, топленное на воде, мозги, икра, различные каши, особенно овсяная и ячневая. Обязательны лук, чеснок и соль. Рекомендуется принимать соки черной смородины, свеклы, моркови и другие с медом. Мед применяют при туберкулезе как общеукрепляющее средство по 100—150 г в день. Тибетская медицина для лечения туберкулеза и других легочных болезней рекомендует регулярное употребление в пищу отварных легких животных, что останавливает распад легких больного.

Больным туберкулезом и другими легочными болезнями показаны продукты, богатые медью: виноград, капуста, морская капуста, арбузы, свекла, гранат, барбарис, крыжовник, лимоны, вареные и печеные груши, сухие дикие груши, вареная брусника с медом, вареная калина с медом, тмин, облепиха, айва, вишня, тыква, черноплодная рябина, гречиха, рожь, клюква, фасоль, салат, морковь, огурец, ежевика, слива, корица, кизил, картофель, ирга, хрен, миндаль, грецкие орехи. Полезно и мясо раков.

Обязательно употребление клейких продуктов: белого хлеба, лапши, просяной каши. Можно есть жареное мясо, но следует избегать соленого. Для худосочных и страдающих одышкой больных очень полезна вареная морковь. При першении в горле и кровохарканье, помимо «грибного» кефира, помогают яйца всмятку. Если есть возможность, для закваски кефира лучше использовать козье или овечье молоко.

Необходимо запомнить, что лечение нужно согласовать с врачом.

Итак, сначала месяц нужно принимать молоко с медом, сливочным маслом и добавлением сока алоэ. На стакан горячего молока — 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка натурального сливочного масла и половина столовой ложки сока алоэ. Выпивать нужно до литра такого снадобья в день. Можно сочетать с приемом прописанных врачом антибиотиков.

Через месяц сделать недельный перерыв и приступить к лечению «грибным» кефиром. На фоне продолжения приема антибиотиков такой курс проводить нельзя, необходимо дождаться его окончания.

Для лечения понадобится литр свежезаквашенного «грибного» кефира в день. Пробный прием небольших доз в этом случае не подходит — бациллы туберкулеза успеют приспособиться к враждебным им микроорганизмам гриба.

Разделить литр кефира на 4 порции. Принимать натощак, за час до еды. Продолжительность курса — не менее трех месяцев. Прерывать его раньше нельзя!

Затем нужно сделать двухмесячный перерыв, в который можно проводить как медикаментозное лечение, так и продолжать пить молоко с жиром, медом и алоэ. После окончания каждого курса лечения антибиотиками проводить дополнительный курс «грибного» кефира: в этом случае пить 500 мл в день, разделив на три порции, в течение двух недель.

В общей сложности нужно регулярно пить «грибной» кефир не менее девяти месяцев в году.

Когда туберкулезный процесс будет остановлен, переболевшим для профилактики нужно обязательно принимать «грибной» кефир в течение месяца в каждом сезоне: месяц — зимой, месяц — летом и т. д. Доза в этом случае составляет 700—800 мл в день.

Козье или овечье молоко — самый лучший вариант, но если не удастся его достать, то и закваска коровьего немногим уступает по качеству.

Пневмония

Лечение тибетским молочным грибом. При лечении хронической пневмонии «грибной» кефир пить два раза в день — утром натощак за час до еды и вечером за два часа до сна. Помимо подавления воспалительного процесса в легких, он снизит вредное воздействие антибиотиков. Интервал между приемом кефира и дозы антибиотиков должен составлять не менее пяти часов. Количество грибного кефира — по 150 мл утром и вечером.

Через две недели сделать перерыв. Во время «отдыха» от «грибного» кефира принимать горячий настой овса.

Один стакан промытого овса с шелухой залить 1 л молока и варить в течение часа на медленном огне. Процедив, пить горячим, можно с маслом и медом. Особенно полезно принимать его на ночь, но в термосе отвар хранить нельзя, так как он быстро скисает. Овес применяют при тяжелых пневмониях, особенно для ослабленных больных.

При хронической пневмонии прием «грибного» кефира можно сочетать с лечением по ме-

тодике Б. В. Болотова. Сначала следует съесть 50–100 г отварного говяжьего легкого. Затем принять теплую ванну. После ванны выпить стакан «грибного» кефира и лечь в постель. Можно поменять порядок манипуляций — принять кефир перед тем, как съесть легкое. Курс процедур — десять дней.

Эту же методику можно применять и при других воспалительных процессах в легких.

Заболевания пищеварительной системы

Дисбактериоз

Лечение тибетским молочным грибом. Тибетский гриб прекрасно лечит дисбактериоз. Если эта болезнь вызвана длительным приемом антибиотиков, он помогает организму быстрее избавиться от них и возвратить микрофлору кишечника к нормальному состоянию.

Чтобы смягчить вредное воздействие антибиотиков, каждый курс их приема нужно чередовать с профилактическим приемом «грибного» кефира. Настой тибетского гриба можно пить и во время лечения медикаментами, но ни в коем случае не запивать им таблетки — в этом случае попросту произойдет нейтрализация лекарственного препарата в целом. Интервалы между приемом таблетки и настоя должны составлять 2–3 часа. Принимать нужно по полстакана «грибного» кефира спустя указанное время после каждой таблетки или укола сильнодействующего антибиотика.

Если же курс лечения антибиотиками уже закончен, то для восстановления организма необходимо в течение 20 дней выпивать по 500 мл кефира ежедневно (детям – по 200 мл).

Курс лечения тибетским грибом рассчитан на 10 недель.

Первая неделя. Исключить из рациона все молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, сметану, сыр и т. д.). В это время 3 раза в день пить раствор плантаглюцида (вытяжку из подорожника) по трети стакана за полчаса до еды. Можно заменить и семенами подорожника, собранными осенью (но с плантаглюцидом куда меньше хлопот).

Вторая неделя. Продолжать пить плантаглюцид только 2 раза в день (по полстакана перед завтраком и обедом). Не позже чем за час до сна начать принимать по полстакана настоя тибетского молочного гриба.

Третья и четвертая недели. Пить полстакана плантаглюцида утром за полчаса до еды. Через 15 минут после завтрака четверть чайной ложки меда рассосать во рту.

За полчаса до обеда снова выпить полстакана плантаглюцида. Через 15 минут после обеда рассосать четверть чайной ложки меда. В течение получаса не следует пить.

За час до сна выпить стакан настоя молочного тибетского гриба.

Пятая – восьмая недели. Плантаглюцид в это время исключить. За полчаса до завтрака рассосать четверть чайной ложки меда, после завтрака выпить стакан «грибного» кефира вместо чая или кофе.

Перед обедом и ужином повторить приемы меда в том же количестве. После ужина выпить стакан настоя молочного гриба.

Девятая – десятая недели. Дважды в день перед едой принимать по полстакана плантаглюцида. После завтрака и ужина выпить по стакану «грибного» кефира вместо чая или кофе.

Колит

Лечение тибетским молочным грибом. «Грибной» кефир очень полезен при колите. Он насыщен необходимыми питательными веществами, прекрасно регулирует стул, восстанавливает микрофлору кишечника, и к тому же подавляет патогенные микробы в кишечнике. Если колит сопровождается поносами, то для приготовления «грибного» кефира нужно приготовить слабокислый настой – использовать не одну, а половину чайной ложки культуры гриба на пол-литра молока.

Вне обострений колита можно пить по стакану слабокислого «грибного» кефира два раза в день до еды. Существует и специальная схема лечения «грибным» кефиром при хроническом колите. Проводить ее нужно по согласованию с врачом, на фоне правильной диеты. Курс рассчитан на 6 недель.

Первая – вторая недели. Принимать по 20 капель 30%-го спиртового настоя прополиса (приобрести в аптеке), разводя их в половине стакана теплой воды или молока, 3 раза в день за час до еды.

Третья неделя. Утром и вечером продолжать принимать прополис. Дневной его прием заменить стаканом слабокислого настоя тибетского гриба. Если прием кефира сразу же вызовет сильный понос, уменьшить концентрацию настоя и наполовину уменьшить дозу (до полстакана). Если неприятных ощущений не последует, ничего менять не надо.

Четвертая неделя. Последний, вечерний прием прополиса заменить стаканом слабокислого «грибного» кефира. Утром — прополис, днем и вечером — «грибной» кефир.

Пятая неделя. Прекратить пить прополис, перейти на трехразовый прием «грибного» кефира — по стакану три раза в день.

Шестая неделя. Пить два раза в день по полстакана «грибного» кефира.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Лечение тибетским молочным грибом. Тибетский молочный гриб в лечении язвы весьма эффективен. Он питает истощенный организм, способствует рубцеванию язвы, заставляет кишечник работать, смягчает вредное воздействие лекарственных препаратов. Однако его применение следует согласовать с лечащим врачом. Длительность курса — полтора месяца.

Первая неделя. Утром выпить натощак стакан теплой воды с растворенной в ней столовой ложкой липового меда. На завтрак через полтора часа съесть манную кашу и запить стаканом чуть теплого молока. Днем, до еды: полстакана

свежеотжатого сока белокочанной капусты. На ночь: стакан «грибного» кефира обычной концентрации с добавлением 1 столовой ложки оливкового масла.

Вторая неделя. Если боли по утрам беспокоить перестали, а манная каша на завтрак успела надоесть, можно заменить ее любым другим завтраком (лишь бы он не содержал соленого, острого или жирного). За полтора часа до еды продолжать принимать мед. Днем – полстакана капустного сока, на ночь – «грибной» кефир с оливковым маслом.

Третья-четвертая недели. Раствор меда по утрам заменить капустным соком до еды. Три раза в день пить капустный сок, на ночь – настой гриба с маслом.

Пятая-шестая недели. Отменить капустный сок. Продолжать соблюдать щадящую диету. Кефир с маслом принимать по-прежнему.

Такой курс способствует быстрому рубцеванию язвы.

Болезни печени и желчных путей

Желчно-каменная болезнь и холецистит

Лечение тибетским молочным грибом. Для растворения небольшого количества конкрементов в желчном пузыре настой тибетского молочного гриба нужно комбинировать с огуречным соком.

Курс лечения – не менее месяца. Утром и перед обедом нужно выпивать по стакану све-

жеотжатого огуречного сока. Вечером, за час до сна,— сначала полстакана огуречного сока, затем полстакана «грибного» кефира.

Такой метод не только способствует растворению камней, но и облегчает неприятные симптомы желчно-каменной болезни.

Другой рецепт. Смешать четверть стакана оливкового масла и полстакана «грибного» кефира. Пить за час до сна, не раньше чем через два часа после еды, предварительно очистив желудок и сделав клизму. После клизмы и приема смеси лечь в постель на правый бок. Утром клизму повторить. Такую процедуру проводят раз в 4—5 дней.

Полезна при холецистите комбинация настоя овса и настоя тибетского гриба. С утра и днем нужно пить по полстакана овсяного отвара (500 г овса залить литром кипятка и настаивать 40 минут, затем процедить), на ночь, за час до сна,— стакан «грибного» кефира.

Болезни сердечно-сосудистой системы

Артериальная гипертония

Лечение тибетским молочным грибом. Артериальную гипертонию можно лечить по методике известного фунготерапевта И. Филипповой.

Первый этап. Для начала необходимо оздоровить кожу, восстановить ее функции. Для этого рекомендуется сауна либо русская парная баня.

При соблюдении несложных правил парение не принесет никакого вреда даже гипертоникам. В парную нужно заходить ненадолго, после чего следует подольше отдохнуть в предбаннике, где полезным будет обильное питье — минеральная вода или травяной чай. После каждого пребывания в парной следует с головой облиться холодной водой. Между парением (с веником делать этого не стоит) полезным будет протереть тело жесткой мочалкой — поры откроются, и в кровь поступит кислород.

Второй этап. В течение двух недель нужно утром и вечером съедать по два тоненьких ломтика лимона с медом. Мед нужно медленно рассасывать во рту — для лучшего усвоения этого полезного продукта через слизистую рта и гортани. Мед с лимоном содержит большое количество калия, который необходим сердечной мышце.

Третий этап. Дважды в день (утром и вечером) выпивать натощак по 150 мл «грибного» кефира, после чего нельзя есть и пить в течение 15 минут.

После двух недель лечения грибом дозировку кефира увеличить до 250 мл дважды в день.

Затем нужно дать организму отдохнуть — от двух недель до месяца. После чего курс лечения необходимо повторить.

Атеросклероз

Лечение тибетским молочным молочным грибом. Настой тибетского молочного гриба, как мы уже знаем, выводит из организма шлаки, солевые отложения, а также преобразует

вредные вещества путем химических реакций в полезные аминокислоты. Вот почему грибной кефир так полезен при атеросклерозе и болезни Альцгеймера (старческом склерозе).

Очень эффективно лечение «грибным» кефиром по методике болгарского врача-натуропата А. Корвачева.

Курс лечения длится четыре недели. Любые алкогольные напитки в этот период категорически исключаются.

Первая неделя. Пить настой молочного гриба ежедневно раз в день (перед сном) по полстакана. После приема грибного кефира ничего не пить в течение часа.

Вторая-четвертая недели. Настой гриба принимать дважды в день: перед завтраком полстакана, перед сном — 1 стакан.

После курса лечения тибетским молочным грибом необходимо сделать перерыв на месяц, после чего курс следует повторить.

Общие заболевания

Анемия

Лечение тибетским молочным грибом. Курс лечения от анемии — 3 месяца.

По утрам натощак необходимо съедать по 100 г сырой тертой моркови со сметаной или растительным маслом. До обеда, за 20–30 минут до еды выпить стакан «грибного» кефира, через час после еды — смесь из 7 частей морковного, 2 частей свекольного и 2 частей огуречного соков; за час до сна — стакан «грибного» кефира.

При таком лечении за три месяца восстанавливается баланс питательных веществ, кровь обогащается витаминами и железом, растет содержание гемоглобина.

Очень полезны щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной (на литр воды берут пригоршню сырья). Такой вегетарианский супчик нужно есть в обед, заправляя «грибным» кефиром по вкусу. По утрам натощак и на ночь за час до сна — стакан кефира.

Если анемией страдает ребенок, кефир нужно принимать не по стакану, а по полстакана, но по той же схеме. В качестве одного из лечебных блюд полезно давать детям протертую морковь, сваренную в молоке.

Алкоголизм

Лечение тибетским молочным грибом. Для того, чтобы уменьшить тягу к спиртному, очень хорошо в период воздержания (в особенности после проведенного медикаментозного или психиатрического лечения) прибегнуть к возможностям «грибного» кефира. Пропорции гриба и молока нужно слегка изменить, чтобы усилить кислый вкус напитка, но чересчур кислый вкус может решительно не понравиться. Важно, чтобы напиток понравился сразу, но усиленно пропагандировать его как прекрасное средство от алкоголизма не стоит. Сначала надо распробовать — дальше дело пойдет само.

Цель курса состоит в том, чтобы на первых порах больной выпивал не менее литра «грибного» кефира в день. Можно заправлять им

окрошку, салаты, добавлять во всевозможные блюда, давать утром натощак и перед сном. В данном случае неважно, до или после обеда будет поглощаться кефир. Конечно, лучше принимать его по общепринятой схеме, но не всегда больные соглашаются ее придерживаться.

Если же лечение не вызывает протеста, то количество настоя молочного тибетского гриба (от 1 до 1,2 л) нужно разделить на 5—6 порций и пить в течение дня натощак или до еды. Через месяц дневную порцию можно уменьшить, но если больному напиток нравится, то дозу можно сохранить в прежнем объеме. Через три месяца, вместе с постепенным исчезновением тяги к спиртному, надо просто сохранить кефир в ежедневном рационе, желательно по утрам и вечерам, в профилактических целях. К тому же, если проводилось медикаментозное лечение, «грибной» кефир смягчит отравление организма как химическими препаратами, так и неумеренными возлияниями спиртного.

Такой метод стал применяться сравнительно недавно отдельными наркологами. Обычным кефиром в таких случаях нельзя заменить «грибной». Эффект настоя тибетского молочного гриба куда сильнее благодаря его химическому составу.

Болезни обмена веществ

Сахарный диабет

Лечение тибетским молочным грибом. Больным диабетом первого типа прием настоя

тибетского молочного гриба как самостоятельный метод лечения применяется только в начальной стадии болезни (до 1 года) и только при инсулинонезависимой форме. Если инсулинотерапия уже применяется, то молочный тибетский гриб можно заменить фитотерапией в сочетании с диетой, инсулинотерапией и физическими нагрузками, которые способствуют уменьшению суточной дозы вводимого инсулина.

Помимо понижения уровня сахара в крови тибетский молочный гриб частично восстанавливает поврежденные клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин.

Курс лечения рассчитан на 25 дней. В этот период надо уменьшить калорийность рациона за счет углеводов, даже созданных специально для диабетиков,— хлеба, конфет, печенья. Литр кефира, приготовленного по обычной схеме, разделить на порции по 150 г и пить в течение дня, лучше всего в момент ощущения голода, который может возникнуть на первых порах из-за исключения углеводов. Поскольку при диабете питание должно быть дробным, по 5—6 раз в день, каждый прием «грибного» кефира перед едой насытит организм необходимыми веществами, и чувство голода, возникшее из-за пищевых ограничений, через день-два совершенно исчезнет. После еды очень полезно выпить чай из сушеных или свежих листьев земляники, малины, ежевики: сначала, за 15 минут до еды,— «грибной» кефир, затем еда, и в завершение трапезы — чай.

Уже через две недели в крови и моче значительно снижается содержание сахара, пропадают неумеренная жажда и аппетит.

Ожирение

Лечение тибетским молочным грибом. Прежде чем расписать прием пищи по дням, желательно выполнить некоторые рекомендации, которые помогут легче перенести «кефирные» дни.

1. Соблюдать график приема пищи по часам, разделив все разрешенное количество на 6 приемов – например, 8 часов утра – 10 часов....– 18 часов (последний прием пищи).

2. После первого курса диеты (1 неделя) переключиться на обычное питание – также в течение недели, ограничивая себя в сладком, жирном и мучном, затем опять начать диетическую неделю.

3. Перед началом диеты устроить разгрузочный день.

4. При остром приступе голода между приемами пищи выпить дополнительную порцию «грибного» кефира – примерно 100 мл, или полчашки травяного чая (подойдут ромашка, зверобой или календула).

5. Кроме ограничений в еде ограничить и прием жидкости (чтобы помешать ее использованию в накоплении жировых отложений), поэтому в диетические дни выпивать не более 0,5 литра кипяченой воды (кроме пятого дня диеты, в который лучше вообще ограничиться 1,5 л минеральной воды).

Первый день. 400 г отварного или печеного картофеля без соли и 0,5 л «грибного» кефира (разделить картофель на 4 приема, а кефир — на 5). Кефир пить до еды. Последняя порция — за час до сна.

Второй день. 400 г обезжиренного творога и 0,5 л «грибного» кефира. Схема та же.

Третий день. 400 г фруктов (кроме бананов и винограда) и 0,5 л кефира.

Четвертый день. 400 г отварных куриных грудок без соли и 0,5 л кефира.

Пятый день. 400 г фруктов и 0,5 л кефира.

Шестой день. 1,5 л минеральной воды без газа.

Седьмой день. 400 г фруктов и 0,5 л кефира.

По словам очевидцев, испытавших на себе эту диету, несмотря на ничтожное количество продуктов, трудно удержаться от пищи только первые 2 дня, затем организм перестраивается на относительное голодание. За 20 дней можно сбросить до 8 кг массы, за 2 месяца — до 25 кг.

Убежденным противникам кратковременных диет можно в целях похудения использовать тибетский гриб по-другому. Придерживаясь правильного подбора продуктов (сильно ограничив или исключив сладкое и жирное), через полчаса после каждого приема пищи следует выпивать по стакану настоя тибетского молочного гриба (250 мл). Кроме того, можно 1—2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни на «грибном» кефире, грушах и яблоках.

Разгрузочный день:

Завтрак. Печеное в духовке яблоко без сахара, стакан настоя «грибного» кефира.

Второй завтрак. Груша, сырое яблоко, стакан «грибного» кефира.

Обед. Стакан «грибного» кефира.

Ужин. Салат из тертого яблока с морковью, политый «грибным» кефиром.

Перед сном. Стакан «грибного» кефира с чайной ложкой меда.

Аллергия

Лечение тибетским молочным грибом. Тибетский молочный гриб хорошо устраняет такие проявления аллергии, как поллиноз, нейродермит, аллергический ринит. **Важный момент — в лечении бронхиальной астмы «грибной» кефир не используют**, из рациона исключают даже обычный кефир.

В начале опасного для аллергика сезона и в момент уже начавшейся болезни необходимо 3 раза в день натощак выпивать по стакану (250 мл) «грибного» кефира. Детям рекомендуется принимать по 150 мл настоя тибетского молочного гриба за один раз, тоже 3 раза в день.

Курс лечения — месяц, затем следует сделать двухнедельный перерыв, после чего курс можно повторить при необходимости.

Помимо излечения аллергических проявлений «грибной» кефир укрепляет иммунитет, с ослаблением которого и связано возникновение аллергии.

Для уменьшения сухости кожи, сопутствующей нейродермиту, 0,5 л «грибного» кефира смешивают со 100 г растительного масла (предпочтение следует отдавать оливковому) и перемешивают до тех

пор, пока не образуется однородная эмульсия, которую выливают в предварительно приготовленную ванну. Продолжительность приема ванны — не более 15 минут, частота — один раз в неделю.

Женские заболевания

Кандидный вульвовагинит (кандидоз, молочница)

Лечение тибетским молочным грибом. В некоторых методиках избавления от молочницы при помощи тибетского молочного гриба рекомендуются тампоны, пропитанные «грибным» кефиром, а также спринцевания его настоем. Не стоит этого делать. «Грибной» кефир принимают внутрь, на фоне местного лечения другими средствами — и лучше, если эти местные средства назначит врач. Если традиционное лечение не помогает — болезнь упорно возвращается или вовсе не желает исчезать, можно применить такой способ лечения.

В течение месяца принимать не менее 800 мл «грибного» кефира в день, разделив на 4 порции. Пить за полчаса до еды. Из рациона исключить острое, соленое, сладкое и копченое. Сочетать прием кефира с горячими ваннами из сосновых почек: залить 100 г сосновых почек 10 л кипятка, подержать на малом огне 30 минут и настаивать 1 час. Принимать горячие ванны. После ванн проводить спринцевания: залить 2—4 столовые ложки травы зверобоя двумя литрами воды, кипятить 20 минут, процедить.

Обе процедуры лучше проводить перед сном. На ночь, за час до сна, принять последнюю порцию «грибного» кефира.

Фибромиома матки

Лечение тибетским молочным грибом. Можно лечить фибромиому по методике болгарского врача-натуропата А. Корвачева (приводится по книге И. Филипповой «Грибы, которые лечат»).

Необходимо сквасить 1 л молока (козьего или не слишком жирного коровьего) тибетским молочным грибом в течение 1—2 суток. Добавить в полученный настой $^1/_3$ стакана сахарного песка и $^1/_3$ стакана сухой измельченной массы цветков картофеля.

Цветки нужно поместить в марлевый мешочек и опустить на дно сосуда с «грибным» кефиром (с помощью привязанного грузила). После чего банку накрыть 2—3 слоями марли и поставить в прохладное место на две недели.

Добавить 2 столовые ложки полученного фермента в 1 л молока, настаивать в течение суток.

Пить полученное средство нужно 3 раза день за 30 минут до еды при мастопатии, фибромеоме, миоме.

При доброкачественных опухолях женской половой сферы во влагалище нужно вводить тампоны, смоченные настоем молочного гриба. При полипах прямой кишки — вводить тампон в прямую кишку на 2 см.

Можно вместо тампонов с «грибным» кефиром, на фоне приема его внутрь, вводить во вла-

галище прополисные свечи. Изготавливают их так.

Сначала нужно подготовить посуду для водяной бани: взять кастрюлю, налить в нее воды, поставить на огонь, а когда вода закипит, уменьшить огонь и поместить в нее посудину поменьше, куда положить 200 г сливочного масла и 15 г измельченного прополиса. Содержимое при частом помешивании держать на бане 30 минут. За это время прополис полностью расплавится и масса будет готова к тому, чтобы превратить ее в свечи. Заранее припасают с этой целью заготовки, для чего вполне сгодятся коробочки от ампул с делениями (только не бумажные, а пластиковые). Дно этих бороздок лучше застелить фольгой, чтобы можно потом, приподняв, легко вынуть «готовую продукцию». Чайной ложкой разлить массу в ячейки, дать ей немного остыть, а потом осторожно поставить все в холодильник для окончательного затвердевания. Готовые свечи отделить, сложить в баночку и поставить в холодильник. Вводить такие свечи нужно два раза в день — утром и вечером.

ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ – ДОМАШНИЙ КОСМЕТОЛОГ

Настой тибетского молочного гриба прекрасно действует на кожу. Он выводит из нее шлаки и токсины, придает лицу здоровый цветущий вид, предотвращает появление морщин, увлажняет и питает ее. Недаром «грибным» кефиром излечиваются даже нейродерматозы.

При помощи «грибного» кефира можно решить и проблемы с волосами: на Кавказе, в Средней Азии, Японии и Китае кислое молоко использовалось для улучшения роста и укрепления волос.

Если настой тибетского молочного гриба, не выпитый вовремя, чересчур закис и для питья уже непригоден, им хорошо делать ванночки для рук и ног – он устраняет боли в конечностях, нормализует кровообращение в них, снимает усталость. Достаточно просто растереть руки или ноги массирующими движениями или сделать ванночки, налив в подходящую посуду теплую воду и немного перекисшего настоя.

Очень полезно ежедневно утром и вечером умываться настоем молочного гриба, кислым молоком или молочной сывороткой. Эти продукты содержат молочную кислоту, которая

способствует не только очищению, но и отбеливанию кожи.

Ванна с «грибным» кефиром

Приготовить горячую ванну с раствором аптечной морской соли. Полежать в ней 15—20 минут, хорошенько пропотев. Затем вымыться под душем с мылом и натереть тело массажными движениями смесью «грибного» кефира со сливками или сметаной, без добавления сметаны или сливок кефир быстро высыхает. Оставить на 5—6 минут, затем смыть теплой водой.

Такая процедура особенно полезна тем, у кого слишком сухая и шершавая кожа.

Маска для волос с «грибным» кефиром

На чистые волосы ватным тампоном нанести «грибной» кефир. Оставить на 2 часа. Затем надо тщательно промыть волосы — иначе они приобретут специфический кислый запах.

Такая маска укрепляет волосы, усиливает их рост, придает им блеск и увеличивает объем не хуже дорогого импортного шампуня. Особенно она полезна обладательницам длинных секущихся волос.

Питательная маска для лица

Смешать настой гриба со сливками или сметаной (по 1 чайной ложке каждого компонента). Нанести на лицо равномерным слоем, особенно на «проблемные» участки (лоб, нос, подбородок), избегая участков вокруг глаз. Оставить маску на полчаса, затем смыть теплой водой. Делать 2 раза в неделю, предварительно протерев лицо тоником.

Такая маска питает кожу лица, устраняет сухость и предотвращает появление морщин.

Отбеливающая маска

Такая маска поможет тем, кто хочет избавиться от веснушек и пигментных пятен. Нужно смазывать настоем молочного гриба 2 раза в день (утром и вечером) те участки, которые надо отбелить, и не смывать не менее получаса. Затем смыть маску прохладной водой. Веснушки исчезают за месяц, а пигментные пятна — за полтора.

«ГРИБНОЙ» КЕФИР В КУЛИНАРИИ

Творог

Кефир, полученный путем сквашивания обычного молока тибетским молочным грибом, залить в кастрюлю, поставить на очень медленный огонь и довести до кипения. Когда кефир закипит, выдержать его на огне еще 5 минут: за это время кефир сворачивается в творог, то есть распадется на крупинки творога и сыворотку.

Затем необходимо подождать, пока содержимое кастрюли немного остынет, после чего процедить его через марлю или сито.

Сыворотку можно использовать при приготовлении выпечки или в качестве средства от кашля. Творог из «грибного» кефира превосходит по своим диетическим качествам обычный. Из него можно приготовить замечательный натуральный сыр.

Сыр

В кастрюлю (не эмалированную) налить 1 л молока, нагреть до появления пузырьков (не кипятить) и добавить 1 кг творога, после чего,

непрерывно помешивая, дать свернуться. Выложить полученный творог в марлю и дать стечь. Растопить 100 г сливочного масла, 1 чайную ложку соды, 1 чайную ложку соли. Творог переложить в кастрюлю, добавить масло с солью и содой и нагревать 10 минут. Снять с огня, добавить 1 взбитое яйцо, перемешать, вылить в форму и поставить для отвердевания в холодильник.

Диетические блюда с «грибным» кефиром

Суп из «грибного» кефира, тыквы, яблок и творога

3 стакана «грибного» кефира, 4 ст. ложки протертой тыквы, 2 яблока, 200 г творога, 2 ст. ложки меда, 2 гвоздики, полстакана воды.

Гвоздику залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить. Протертый творог соединить с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавить мед, кефир, настой гвоздики и взбивать смесь в течение 2 минут.

Блюдо полезно при анемии, колитах, язве желудка, атеросклерозе.

Салат из зеленого лука с «грибным» творогом

150 г зеленого лука, 150 г творога из «грибного» кефира, 1 стакан «грибного» кефира, 4 редиса.

Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить на полотенце и нарезать на куски длиной 1 см. Творог размять, добавить «грибной» кефир.

В соус замешать мелко нарезанный лук. Выложить в салатницу и украсить ломтиками или стружкой редиса.

Блюдо полезно при ожирении, атеросклерозе, артериальной гипертонии, колитах.

Крапива с «грибным» творогом

500 г крапивы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 стакана воды, 1 ст. ложка муки, 500 г «грибного» творога, соль по вкусу.

Крапиву перебрать, промыть, нарезать, залить горячей подсоленной водой и варить 15 минут, помешивая деревянной ложкой. Добавить масло, подсушенную на сковороде муку и варить еще 5—6 минут. Сняв с огня, положить измельченный «грибной» творог.

Блюдо полезно при анемии и авитаминозах, а также в период беременности.

«Грибной творог» с тыквой

500 г тыквы, 150 г творога, мед, орехи.

Тыкву очистить, отварить и хорошо размять. Прибавить творог, мед, все хорошо растереть, добавить мелко нарезанные или растолченные орехи. Творожную массу выложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки. Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной.

Блюдо полезно при желудочно-кишечных заболеваниях.

Запеканка из «грибного» творога

На 500 г творога — 1 яйцо, по 3 ст. ложки сметаны и сахара, 2 ст. ложки манной крупы,

100 г изюма, 1 стакан ягодного или фруктового сиропа и 3 ст. ложки масла.

В «грибной» творог положить 2 ст. ложки растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, полчайной ложки соли, ванилин. Все это тщательно перемешать деревянной лопаточкой, добавив очищенный и промытый изюм. После этого творожную массу выложить на подмазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубокую кастрюлю, разровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом и запекать в горячем духовом шкафу в течение 25—30 минут. На стол подать горячей, с сиропом или со сметаной.

Блюдо полезно для детского питания, при анемии, легочных заболеваниях.

«Грибной» кефир с укропом

Измельченные семена укропа смешать с «грибным» кефиром, заправить мускатным орехом и слегка посолить. Напиток процедить и пить на завтрак.

Блюдо полезно кормящим матерям при недостаточной лактации.

«Грибной» творог с тертой морковью

400 г творога, 300 г моркови, 100 г изюма.

К протертому через сито творогу добавить натертую на крупной терке морковь, промытый изюм, перемешать.

Блюдо полезно в период выздоровления после тяжелых болезней, при анемии и дисбактериозе.

«Грибной» творог с помидорами

100 г «грибного» творога, 100 г помидоров, 10 г сливочного масла, зеленый лук.

Протертый «грибной» творог соединить с протертыми помидорами (без кожицы), добавить растертое сливочное масло, соль, мелко нарезанный зеленый лук, все тщательно перемешать.

Фруктовый «грибной» кефир

Из «грибного» кефира можно приготовить фруктовый напиток, куда более полезный для детского питания, чем готовый йогурт, в котором обычно слишком много сахара и слишком мало, или вообще нет, настоящих фруктов.

500 мл «грибного» кефира, немного свежего апельсинового сока, любые фрукты по выбору.

Вначале в «грибной» кефир добавить немного апельсинового сока, чтобы подсластить его. Сахара класть не надо. Размять кусочки фруктов и положить в кефир. Размешать, чтобы фрукты распределились равномерно.

Можно добавить вместо или вместе с фруктами ягодную смесь, например пюре из ежевики, тогда «грибной» кефир приобретет красивый фиолетовый цвет.

Такой напиток очень полезен детям.

Борщ с «грибным» кефиром

100 мл «грибного» кефира, 60 г свеклы, немного зеленого лука, 2 свежих огурца среднего размера, 1 яйцо, 20 г пшеничных отрубей, зелень.

Охлажденный кефир тщательно размешать и развести холодной кипяченой водой. Варе-

ную очищенную свеклу и свежие огурцы нарезать тонкой соломкой, лук нашинковать, все овощи перемешать, залить кефиром, добавить отруби. При подаче на стол в тарелку с борщом положить сваренное вкрутую яйцо, сметану, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Блюдо полезно при дисбактериозе, колите, запорах.

«Грибной» кефир с яйцами и отрубями

100 мл «грибного» кефира, 1 яйцо, 30 г пшеничных отрубей, зелень.

Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, соединить с отрубями, «грибным» кефиром, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Такое блюдо полезно включать в состав диетического питания при ожирении.

Вареники ленивые из «грибного» творога

100 г «грибного» творога, 50 г муки, 1 яйцо, полстакана «грибного» кефира, немного сметаны.

К протертому через сито творогу добавить яйцо, растертое с «грибным» кефиром, и муку, все тщательно размешать, скатать в виде жгута, обвалять его в муке и нарезать поперек на кусочки длиной 3–4 см. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить до всплывания. Можно заправить сметаной.

Блюдо полезно при болезнях печени и желчного пузыря, язве желудка, колитах.

Пудинг из «грибного» творога с морковью

300 г «грибного» творога, 50 г муки, 1 яйцо, 2 средних морковки, 20 г сметаны, масло сливочное.

Творог протереть через сито, добавить муку, желток, перемешать. Натертую на мелкой терке морковь потушить со сливочным маслом в небольшом количестве воды, после охлаждения смешать с творожной массой, ввести взбитый белок, осторожно перемешать, запечь в духовке или на водяной бане.

Блюдо полезно при анемиях, запорах, дисбактериозе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, вы познакомились с ценными свойствами удивительного продукта – тибетского молочного гриба. «Грибной» кефир оказывает поистине универсальное действие, излечивая самый широкий спектр заболеваний, и при этом в применении он удивительно прост.

Используйте его силу в борьбе с болезнями, в кулинарии и косметологии, принимайте для профилактики – он поможет избежать многих проблем со здоровьем еще до их возникновения. Ведь его благотворное воздействие на иммунитет доказано наукой.

Не забывайте и о правилах ухода за тибетским грибом. Помните, что этот домашний лекарь – живое существо, в котором протекают сложные процессы, требующие определенного внимания.

Удачи вам и здоровья!

СОДЕРЖАНИЕ

Популярное издание

Афанасьева Ольга Владимировна

ЛЕЧЕНИЕ МОЛОЧНЫМ ГРИБОМ

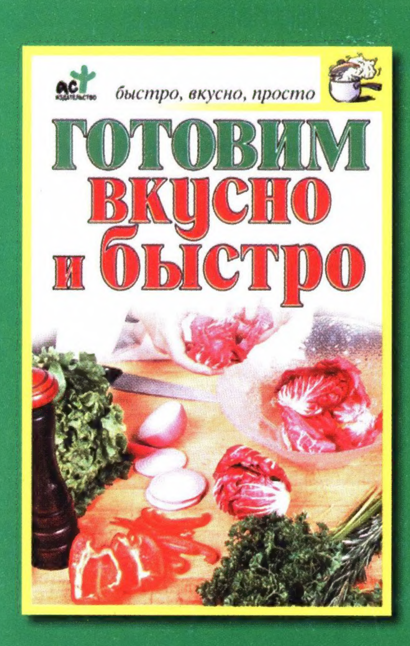
Ведущий редактор *Е. А. Соловьева*
Художественный редактор *Д. А. Райкин*
Технический редактор *В. В. Беляева*
Верстка *О. К. Савельевой, Т. Ю. Алиевой*
Корректор *В. Н. Леснова*

ООО «Издательство АСТ»
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU
E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Астрель-СПб»
197373, Санкт-Петербург, Комендантский пр., 34,
корп. 1, ЛИТЕР А
E-mail: mail@astrel.spb.ru

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов












ISBN 978-5-17-041729-2
9 785170 417292